



4woman.gov

800-994-WOMAN (9662)

888-220-5446 (TDD)

Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. – La Oficina para la Salud de la Mujer



Preguntas Frecuentes Acerca del Embarazo y una Dieta Saludable

¿Por qué es importante mantener una dieta saludable antes y durante el embarazo?

Lo que come diariamente, aún antes de estar embarazada, es importante para su salud así como también lo es para la de su bebé. Su dieta antes y durante el embarazo debería contener las vitaminas y los nutrientes que su organismo necesitará para ayudar a que su bebé se desarrolle y crezca como debe. Mantenga una dieta saludable y tome un complejo multivitamínico diariamente. Comience estos buenos hábitos antes de quedar embarazada y continúe alimentándose saludablemente y tome un complejo multivitamínico prenatal a lo largo de su embarazo. Si necesita ayuda para elegir alimentos saludables o tiene preguntas acerca de cómo mejorar su dieta para su futuro bebé, consulte a un su médico o en una clínica local.

¿Cómo debería cambiar mi dieta ahora que estoy embarazada?

Si está alimentándose con una dieta saludable antes de quedar embarazada, puede que sólo deba hacer unos pocos cambios pequeños para cumplir con los requisitos nutricionales del embarazo. Según la Asociación Dietética Estadounidense, las mujeres embarazadas deberían aumentar sus porciones habituales de una variedad de comidas de los cuatro grupos básicos de alimentos (hasta un total de 2 500 a 2 700 calorías diarias) que incluyan lo siguiente:

Frutas y Verduras –



Siete o más porciones de frutas y verduras combinadas (tres porciones de frutas y cuatro de verduras) por día para obtener vitaminas y minerales. Las frutas y verduras con vitamina C les ayudarán a usted y su bebé a tener encías y otros tejidos sanos, y le ayudarán a su cuerpo a curar heridas y absorber hierro. Algunos ejemplos de frutas y verduras que contienen vitamina C son las fresas, los melones, las naranjas, las papayas, los tomates, los pimientos, las verduras de hoja verde, el repollo y el brócoli. Las frutas y las verduras también le suman fibra y otros minerales a su dieta y le dan energía. Además, las verduras de color verde oscuro contienen vitamina A, hierro y ácido fólico, que son nutrientes importantes durante el embarazo.

Una Porción de Frutas = 1 manzana mediana, 1 banana mediana, 1/2 taza de fruta cortada o 3/4 taza de jugo de frutas

Una Porción de Verduras = 1 taza de verduras crudas de hoja, 1/2 taza de otras verduras (crudas o cocidas) o 3/4 taza de jugo de verduras

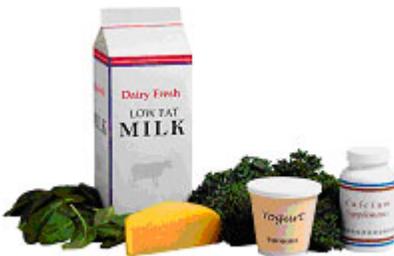
Panes o Cereales Integrales o Enriquecidos –



Intente consumir nueve o más porciones. Los productos integrales o enriquecidos tales como el pan, el arroz, las pastas y los cereales de desayuno contienen hierro, vitaminas B, algo de proteínas, minerales y fibra que su organismo necesita. Algunos cereales de desayuno están enriquecidos con el 100% del ácido fólico que su cuerpo necesita diariamente. Se ha demostrado que el ácido fólico ayuda a prevenir algunos defectos congénitos graves. Elegir un cereal de desayuno u otros productos cereales enriquecidos que contengan ácido fólico es importante antes y durante el embarazo.

Una Porción = 1 rebanada de pan, 1/2 taza de cereal, arroz o pasta cocidos o 1 taza de cereal listo para consumir

Productos Lácteos –



Intente consumir cuatro o más porciones de leche descremada o de bajo contenido de grasa, yogur u otros productos lácteos como el queso, para obtener calcio. Usted y su bebé necesitan calcio para tener huesos y dientes fuertes. Los productos lácteos también contienen vitamina A y D, proteínas, y diferentes tipos de vitamina B. La vitamina A ayuda al crecimiento, a la resistencia a las infecciones y a la vista. Las mujeres embarazadas necesitan 1 000 miligramos (mg) de calcio por día. Si tiene 18 años de edad o menos, necesita 1 300 mg de calcio por día. Trate de consumir leche o productos lácteos descremados o de bajo contenido de grasa para disminuir su consumo de grasa. Entre otras fuentes de calcio se encuentran las verduras de hoja verde oscura, los frijoles y guisantes secos, los frutos secos, y el tofu. Si padece de intolerancia a la lactosa o no puede digerir productos lácteos, aún así puede obtener este calcio adicional. Existen varios productos de baja lactosa o lactosa reducida. En algunos casos, su médico puede recomendarle que tome un suplemento de calcio.

Una Porción = 1 taza de leche o yogur, 1 onza y media de queso natural o 2 onzas de queso procesado

Proteínas –



Las mujeres embarazadas necesitan aproximadamente 60 gramos de proteína por día. Esto equivale aproximadamente a dos o más porciones de entre 2 y 3 onzas de carne magra, carne de ave sin piel, pescado cocido, o dos o más porciones de 1 onza de carne cocida. *No consuma carne o pescado crudo o insuficientemente cocido. Éstos pueden enfermarla.* Las mujeres embarazadas también deben evitar los embutidos. Los huevos, frutos secos, frijoles secos y guisantes también son buenos tipos de proteína. La mayor parte de las mujeres de este país no tiene ningún problema para consumir por lo menos esta cantidad de proteínas por día. Las proteínas generan músculos, tejidos, encimas, hormonas y anticuerpos para usted y su bebé. Estos alimentos también contienen diferentes tipos de vitamina B y hierro, que es importante para sus glóbulos rojos. Su necesidad de consumir proteínas es pequeña durante el primer trimestre, pero aumenta durante el segundo y el tercer trimestre, cuando su bebé está creciendo más rápidamente, y su cuerpo está esforzándose por satisfacer las necesidades de su bebé en desarrollo.

Una Porción = entre 2 y 3 onzas de carne magra, carne de ave o pescado cocidos, 1 onza de carne también equivale a 1/2 taza de frijoles secos, 1 huevo, 1/2 taza de tofu, 1/3 taza de frutos secos o 2 cucharadas de mantequilla de maní

¿Debería limitar la cantidad de pescado que consumo durante mi embarazo?

Algunos pescados contienen mercurio, que en altas dosis puede lesionar el cerebro y el sistema nervioso en desarrollo de su bebé. Hay algunos pescados que NO debe consumir si está embarazada. **Aquí hay algunas pautas:**

- **No** consuma tiburón (shark), pez espada (swordfish), caballa (king mackerel) o lofotátalo (tilefish), también llamado pargo dorado (golden snapper) o pargo blanco (white snapper), porque estos pescados contienen altos niveles de mercurio.
- No consuma más de seis onzas de atún “blanco” o “albacora”, o de filete de atún por semana.

Limite su consumo de pescado a no más de dos porciones (12 onzas en total) por semana. Cuando consuma pescado, elija camarones (shrimp), salmón, gado (pollock), bagre (catfish) o atún “liviano”, ya que éstos tienen bajo contenido de mercurio. Para obtener más información acerca de los niveles de mercurio en los diferentes tipos de pescado, visite: <http://www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html>

¿Qué otros nutrientes necesito para tener un embarazo sano?

Ácido fólico: El ácido fólico es una vitamina importante para cualquier mujer que pueda quedar embarazada. El ácido fólico es una vitamina B que ayuda a prevenir defectos congénitos graves en el cerebro o la columna vertebral del bebé (llamados defectos del tubo neural) y otros defectos congénitos tales como el labio leporino y las enfermedades cardíacas congénitas. El ácido fólico es necesario muy al principio del embarazo, generalmente antes de que la mujer sepa que está embarazada. Por eso es importante que cualquier mujer que pueda quedar embarazada consuma suficiente ácido fólico todos los días, comenzando al menos un mes *antes* del embarazo. Una forma fácil de asegurarse de obtener suficiente ácido fólico todos los días es tomar un complejo multivitamínico diario. La mayor parte de los complejos multivitamínicos en venta en los Estados Unidos contienen suficiente ácido fólico para un día. ¡Lea la etiqueta! Su vitamina debe contener 400 microgramos (400 mcg) o un 100% del Requisito Diario (DV, por sus siglas en inglés) de ácido fólico. Otra forma de obtener suficiente ácido fólico es consumir una porción de cereal de desayuno que contenga el 100% (DV) de ácido fólico, todos los días. Tan sólo lea la etiqueta de nutrición para estar segura, busque que diga “100%” al lado de “ácido fólico”. Entonces, aliméntese con una dieta saludable que contenga muchas frutas y verduras, y no se olvide de consumir ácido fólico... ¡todos los días!

Hierro: Necesita hierro para mantener su sangre sana para usted y para su bebé. Los huesos y los dientes también necesitan hierro para desarrollarse correctamente. No tener suficiente hierro puede causar una condición llamada anemia. Si padece de anemia, puede que luzca pálida y se sienta muy cansada. Su médico puede detectar las señales de anemia por medio de los análisis de sangre que le hace en distintos momentos de su embarazo. Todas las mujeres embarazadas deben tomar un suplemento de hierro de dosis baja, comenzando a partir de su primera visita prenatal o aún antes, cuando está planeando quedar embarazada. Las vitaminas prenatales que le receta su médico o las de venta libre suelen contener la cantidad de hierro que necesita. Lea la etiqueta para asegurarse de que contengan hierro. Si su doctor descubre que padece de anemia, él/ella le dará una mayor dosis de suplementos de hierro para que tome una o dos veces al día. Alimentos ricos en hierro, tales como la carne roja magra, pescado, carne de ave, frutas secas, panes integrales y cereales fortificados con hierro puede ayudar a prevenir la anemia consumiendo más.

Agua: El agua juega un papel clave en su dieta durante el embarazo. Le lleva a su bebé los nutrientes de los alimentos que consume, y ayuda a evitar que usted padezca de constipación, hemorroides, hinchazón excesiva e infecciones de las vías urinarias o de la vejiga. Beber suficiente agua, especialmente durante su último trimestre, evita que se deshidrate. No beber suficiente agua puede hacer que tenga contracciones y parto prematuro. Las mujeres embarazadas deben beber por lo menos seis vasos de ocho onzas de agua por día y otro vaso por cada hora de actividad. Puede beber jugos para obtener líquido, pero éstos además tienen muchas calorías y pueden hacer que aumente más de peso. El café, las bebidas gaseosas y el té, que contienen cafeína reducen la cantidad de líquidos en su cuerpo y no le ayudarán obtener la cantidad total de líquidos que necesita.

¿Debería tomar un complejo multivitamínico durante mi embarazo?

Hasta las mujeres que planean alimentarse cuidadosamente y en forma saludable todos los días pueden estar omitiendo algunos nutrientes importantes como el ácido fólico, que ayuda a prevenir defectos congénitos graves en el cerebro y la columna vertebral de su bebé. Esos defectos congénitos suceden antes de que la mayor parte de las mujeres saben que están embarazadas. Para asegurarse de que está consumiendo cantidades suficientes de ácido fólico y otras vitaminas, es bueno tomar un complejo multivitamínico o una vitamina prenatal a diario, comenzando antes de quedar embarazada. Pero no se exceda: tomar más de un complejo multivitamínico por día puede ser nocivo.

¿Cuánto debería aumentar de peso durante mi embarazo?

Debería aumentar de peso en forma gradual durante su embarazo, con el mayor aumento de peso durante el último trimestre. Un buen índice de aumento de peso es de entre dos y cuatro libras durante los primeros tres meses de embarazo, y entre tres y cuatro libras por mes durante el resto del embarazo. El aumento total de peso promedio debería ser de entre 25 y 30 libras. Sin embargo, su aumento de peso puede ser menor o mayor, dependiendo de su peso antes de quedar embarazada, y de su estatura.

De acuerdo al Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG, por sus siglas en inglés):

- Si tenía un peso inferior al debido antes del embarazo, debería aumentar entre 28 y 40 libras.
- Si estaba excedida de peso antes del embarazo, debería aumentar entre 15 y 25 libras.

Consulte con su médico para averiguar cuánto aumento de peso durante el embarazo es sano para usted.

Estudios recientes indican que las mujeres que aumentan de peso más de lo recomendado durante el embarazo, y no pierden este peso durante los primeros seis meses después del parto, tienen un riesgo mucho más alto de ser obesas casi 10 años después.

El peso total que se aumenta durante el embarazo incluye entre seis y ocho libras del peso del bebé. El resto del peso consiste en un mayor volumen de líquidos, senos más grandes, útero más grande, el líquido amniótico y la placenta. Asegúrese de visitar a su médico a lo largo de su embarazo para que él pueda controlar su aumento de peso.

¿Es difícil perder peso luego del embarazo?

Puede ser difícil perder peso luego de tener a su bebé si aumentó mucho durante el embarazo. Durante el embarazo, los depósitos de grasa pueden aumentar en más de una tercera parte de la cantidad total que tenía antes de quedar embarazada. Si el aumento de peso durante el embarazo es normal, la mayor parte de las mujeres pierden este peso adicional en el proceso de parto y en las semanas y meses posteriores al mismo. La lactancia también puede ayudar a reducir las reservas de grasa que aumentaron durante el embarazo, al ayudar a que el cuerpo quemara por lo menos 500 calorías adicionales por día. Para obtener más información acerca de la dieta y la nutrición durante la lactancia, visite:

<http://www.4woman.gov/Breastfeeding/spanish/print-bf.cfm?page=235>

¿Debería evitar el consumo de alcohol durante mi embarazo?

No hay una parte del embarazo durante la cual sea seguro beber alcohol. Tampoco se conoce una cantidad segura de alcohol que se pueda tomar durante el embarazo. Cuando está embarazada y bebe cerveza, vino, bebidas blancas u otras bebidas alcohólicas, el alcohol va a su sangre. El alcohol de su sangre se transfiere a su bebé a través del [cordón umbilical](#). Cuando el alcohol ingresa al cuerpo del bebé, puede retrasar su desarrollo, afectar su cerebro y causar defectos congénitos. Trastornos de la Gama del Alcoholismo Fetal (FASD, por sus siglas en inglés) es un término general que describe la variedad de efectos que pueden ocurrir en una persona cuya madre bebió alcohol durante el embarazo. Puede que algunas personas que padecen del FASD tengan rasgos faciales anormales, problemas de crecimiento y del sistema nervioso central. Las personas que padecen del FASD pueden tener problemas de aprendizaje, memoria, lapso de atención, comunicación, vista o audición. Estos problemas suelen causar dificultades en la escuela y problemas para relacionarse con otros. Los efectos de los FASD duran toda la vida. Si está embarazada y ha estado bebiendo alcohol, deje de hacerlo ahora para proteger a su bebé. Si necesita ayuda para dejar el alcohol, consulte a su médico o enfermera. Para obtener más información, visite: <http://www.4woman.gov/faq/spanish/fas.htm>.

¿Debería evitar la cafeína durante mi embarazo?

La cafeína es un estimulante que se encuentra en las bebidas colas, el café, el té, el chocolate, el cacao y algunos medicamentos de venta libre y recetados. Si se consume en grandes cantidades, la cafeína puede causar irritabilidad, nervios e insomnio, así como bebés con bajo peso al nacer. La cafeína también es un diurético, y puede deshidratar su cuerpo quitándole el agua que necesita. Algunos estudios demuestran que el consumo de cafeína durante el embarazo puede dañar al feto. Hasta que se sepa más del tema, debería evitar la cafeína. La cafeína es un ingrediente en muchos medicamentos de venta libre y recetados. Consulte a su médico antes de tomar cualquier medicamento durante el embarazo.

¿Por qué las mujeres embarazadas tienen antojos de ciertas comidas?

Las combinaciones extrañas y otros antojos pueden ser un reflejo de los cambios en sus necesidades nutritivas. El feto necesita nutrición, y el organismo de la madre comienza a absorber y metabolizar los nutrientes de manera distinta. Estos cambios ayudan a asegurar el desarrollo normal del bebé y satisfacen la necesidad de la lactancia, o amamantamiento, luego de que nace el bebé.

¿Estoy realmente comiendo “para dos”?

Mientras está embarazada, necesitará nutrientes adicionales para mantenerse sana y mantener sano a su bebé. Sin embargo, eso no significa que debe comer lo doble. Debería aumentar su consumo de calorías por sólo 300 calorías adicionales por día. Una papa al horno tiene 120 calorías, de modo que consumir esas 300 calorías adicionales no debería ser tan difícil.

Asegúrese de no restringir su dieta durante el embarazo. Si lo hace, puede que no obtenga la cantidad correcta de proteínas, vitaminas y minerales que necesita para nutrir adecuadamente a su futuro bebé. El consumo de bajas calorías puede hacer que las grasas almacenadas de la madre se fragmenten, lo que causa la producción de sustancias llamadas cetonas. Las cetonas, que pueden encontrarse en la sangre y la orina de la madre, son una señal de inanición o de un estado similar a la inanición. La producción constante de cetonas puede causar retrasos mentales en el niño.

¿Qué pueden decirme acerca de la diabetes y la nutrición durante el embarazo?

Si usted actualmente padece de diabetes y desea quedar embarazada, sus probabilidades de tener un bebé sano son buenas. Sin embargo, es importante planificar su embarazo y seguir los siguientes pasos:

- Controle su diabetes antes de quedar embarazada. Intente tener el nivel de azúcar en su sangre bajo control entre tres y seis meses antes de quedar embarazada.
- Mantenga el nivel de azúcar en su sangre bajo control durante su embarazo. Mantenga los alimentos, el ejercicio y la insulina en equilibrio. Consulte a su médico o a un dietista licenciado para que le ayude a seguir un plan especial de alimentación. Recuerde que a medida que su bebé se desarrolla, su cuerpo cambia, y estos cambios afectarán sus niveles de azúcar. Si el nivel de azúcar en su sangre aumenta demasiado, el azúcar adicional que llega a la placenta puede causar un feto grande y excesivamente desarrollado con defectos congénitos, o un bebé con problemas de nivel de azúcar en la sangre.
- Asegúrese de consumir suficiente cantidad de la vitamina B llamada ácido fólico todos los días. Las mujeres que padecen diabetes pueden tener un mayor riesgo de tener un bebé con un defecto congénito grave. Consumir suficiente ácido fólico puede reducir este riesgo.

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que comienza durante el embarazo y suele desaparecer luego del nacimiento del bebé. Si usted padece de diabetes gestacional, esto significa que tiene una cantidad elevada de azúcar en la sangre durante el embarazo. Este tipo de diabetes puede ser controlada por medio de la dieta, medicamentos y ejercicio, pero si no se la trata, la diabetes gestacional puede causarle problemas de salud tanto a usted como a su bebé. Si desarrolla diabetes gestacional, su médico/a la derivará a un dietista licenciado que puede ayudarle con planes especiales de alimentación para controlar el azúcar en su sangre.

¿Por qué tengo malestar matinal y náuseas, y qué puedo hacer para evitarlos?

El malestar matinal y las náuseas son problemas comunes para las mujeres embarazadas. La mayor parte de las náuseas ocurre durante la primer etapa del embarazo y, en la mayoría de los casos, disminuye una vez que entra en el segundo trimestre. En algunas mujeres, el malestar matinal y las náuseas pueden durar más allá de las primeras etapas del embarazo, o inclusive por la totalidad de los nueve meses.

Los cambios en su organismo pueden hacer que sienta náuseas o que vomite cuando huele o come ciertas cosas, cuando está cansada o estresada, o sin razón aparente. Las náuseas al comienzo del embarazo son una condición que a menudo puede ser tratada cambiando lo que consume y cuándo lo hace. Intente seguir estas recomendaciones:

- Aliméntese con comidas pequeñas todos los días, como por ejemplo entre seis y ocho pequeñas comidas por día, en lugar de tres comidas grandes.
- Evite pasar largos períodos de tiempo sin alimentarse.
- Beba líquidos entre las comidas, pero no con ellas.
- Evite los alimentos grasosos, fritos o picantes.
- Evite los aromas fétidos o desagradables.
- Descanse cuando esté cansada.

Las náuseas y los vómitos graves durante el embarazo son poco frecuentes, pero si ocurren pueden hacer que se deshidrate. Si siente que sus náuseas o vómitos le impiden alimentarse correctamente o aumentar suficientemente de peso, consulte a su médico.

Para más información...

Puede conseguir más información acerca del embarazo y la nutrición contactando al Centro Nacional de Información Sobre la Salud de la Mujer, o por medio de las siguientes organizaciones:

Centro de Recursos del Colegio Estadounidense de Obstetras y Ginecólogos (ACOG)

Número de Teléfono: (202) 863-2518

Sitio de Internet: <http://www.acog.org>

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Servicio de Alimentos y Nutrición

Número de Teléfono: (703) 305-2286

Sitio de Internet: <http://www.fns.usda.gov/fns/>

Clearinghouse Nacional de Salud Materna e Infantil

Número de Teléfono: (703) 356-1964

Sitio de Internet: <http://www.ask.hrsa.gov/MCH.cfm>

Los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades

Número de Teléfono: (800) 311-3435

Sitio de Internet: <http://www.cdc.gov/>

[Regresar al índice de preguntas frecuentes](#)

Esta lista de preguntas frecuentes fue revisada por Christine Prue, PhD, Joe Mulinare, MD, Katie Kilker, BS, CHES, y Patricia Mersereau, MN, CPNP del Centro Nacional de Defectos Congénitos y Discapacidades del Desarrollo de los Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades (CDC).

Enero de 2005